

**ANALISIS PROGRAM SENAM PROLANIS DI PUSKESMAS POKEN JIOR, KOTA
PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)



OLEH :

ADETIA DEVIKA HASIBUAN

18089179/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Program Senam Prolanis Di Puskesmas Poken
Jior, Kota Padangsidempuan

Nama : Adetia Devika Hasibuan

Nim : 18089179

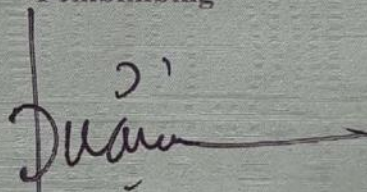
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

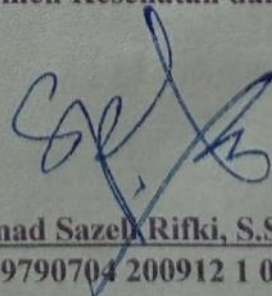
Padang, Desember 2022

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



dr. Pudia M. Indika, M.Kes., AIFO-K
NIP. 198211232008121003

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Analisis Program Senam Prolanis Di Puskesmas Poken Jior, Kota
Padangsidempuan**

Nama : Adetia Devika Hasibuan

Nim : 18089179

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

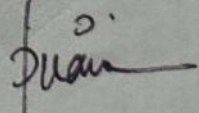
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

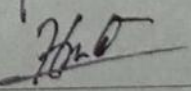
Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : dr. Pudia M. Indika, M.Kes., AIFO-K

1. 

Anggota : Dr. Hastria Effendi, M.Farm, Apt, AIFO

2. 

Anggota : dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked., M.Biomed

3. 

BSTRAK

Adetia Devika Hasibuan (2022) : Analisis Program Senam Prolanis Di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui bagaimana cara pelaksanaan senam prolanis yang ada di puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perencanaan program senam prolanis, pelaksanaan program senam prolanis, dan kendala dalam pelaksanaan senam prolanis.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, informan penelitian ini Kepala Puskesmas, Pemegang Program, dan masyarakat. Data yang diperoleh dalam pelaksanaan senam prolanis yang ada di puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan dengan menggunakan pedoman wawancara (*interview guide*). Teknik analisis data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif dengan membuat gambaran yang dilakukan dengan cara (1) reduksi data atau penyederhanaan (*data reduction*), (2) paparan atau sajian data (*data display*), dan (3) penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil data yang diolah, menyimpulkan bahwa: 1). Bentuk perencanaan program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota

Padangsidempuan seperti penambahan club senam dan penambahan waktu sosialisasi mengenai penyakit kronis. Bentuk pelaksanaan senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan sudah terlaksana. Puskesmas memiliki beberapa kendala dalam pelaksanaan senam prolanis, yang mana kendala tersebut adalah mengenai transportasi masyarakat yang akan melaksanakan senam dikarenakan lokasi puskesmas yang cukup jauh dari rumah warga. Tetapi kepala puskesmas dan pemegang program juga sudah mendapatkan bentuk pemecahan masalah dari kendala tersebut, yaitu dengan menjemput masyarakat yang akan melaksanakan senam dengan menggunakan ambulance puskesmas.

Kata kunci: **Lansi, Prolanis, Puskesmas**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum.Wr.Wb

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Swt yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Analisi Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan**”.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun material, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Prof Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahhrgaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan arahan dan bimbingan kepada saya dalam melaksanakan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Hastria Effendi, M.Farm., APT., AIFO dan bapak dr. Arif Fadli Muchlis, S.Ked, M.Biomed selaku tim penguji yang telah menghadiri siding akhir saya pada hari ini, dan juga yang akan memberikan saran dan masukan dalam skripsi saya ini.
6. Seluruh bapak/ibu dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah membagi ilmunya kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Terima kasih kepada ibu Putri Runggu Siregar, SST, MKM selaku kepala puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Teristimewa terima kasih kepada Ayahanda Syarifuddin Hasibuan, Ibunda Sarbanun Harahap, Kakak Elidayanti Hasibuan, S.Pd & suami, Abang Rois Saulinata Hasibuan S.Kom & istri, dan Adik Bulan Suci Hasibuan beserta keponakan yang selalu menjadi panutan selama ini, selalu memberikan motivasi, semangat dan biaya dalam perkuliahan juga yang selalu mendukung suksesnya perkuliahan.

9. Kepada teman teristimewa Abang Abdul Rahim Harahap yang telah membantu dalam melakukan penelitian dan memberi motivasi dan semangat dalam melaksanakan perkuliahan dan skripsi ini.
10. Kepada sahabat-sahabat saya Yoridela, Putri Btr, Karim, Furkhan, Fadhil, Tio, Aidil, Ricky, dan dalam grub girl kkn (Murti, Dewi, Siyah, Meldhi, Yuni), dan sahabat-sahabat saya lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu karena sudah membantu memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan ataupun tata bahasa didalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, maka dari itu saya selaku penulis, menerima kritik dan saran yang membangun, agar menjadi suatu penelitian yang bermanfaat bagi penulis dan pembaca kedepannya.

Wassalamualaikum.Wr.Wb

Padang, September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	10
A. Kajian Teori	10

1. Kesehatan Olahraga	10
2. Puskesmas	13
3. Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)	18
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Sumber Data	22
1. Subjek Penelitian	22
2. Informan Peneliti	22
D. Defenisi Oprasional	22
E. Prosedur Penggumpulan Data	23
1. Metode Observasi	23
2. Metode Wawancara	23
3. Metode Dokumentasi	25
F. Instrumen Penelitian	25
G. Prosedur Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Perencanaan Program Senam Prolanis	29
2. Pelaksanaan Program Senam Prolanis	34
3. Kendala dan Pemecahan Masalah dalam Pelaksanaan	38

4. Tanggapan Masyarakat Terhadap Senam Prolanis.	39
B. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi Wawancara	26
Tabel 4. 1. Perencanaan Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.	30
Tabel 4. 2. Matriks Triangulasi Perencanaan Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan Berdasarkan Telaah Dokumen dan Wawancara Mendalam.	32
Tabel 4. 3. Pelaksanaan Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.....	35
Tabel 4. 4. Matriks Triangulasi Pelaksanaan Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan Berdasarkan Telaah Dokumen dan Wawancara Mendalam.....	37

Tabel 4. 5. Nama-Nama Peserta Senam Prolanis Klub Mentari Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.....	49
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Tentang Kesehatan No 36 tahun 2009, Bab 1 Pasal 1). Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Depkes 2017).

Kesehatan merupakan bagian dari kebutuhan manusia yang sangat mendasar dan untuk itu dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat, pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam bidang kesehatan, antara lain yaitu melalui upaya kesehatan secara promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitas (pemulihan). Upaya kesehatan dilakukan berguna untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Upaya kesehatan ini banyak macamnya seperti : pelayanan kesehatan, peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, kesehatan sekolah, kesehatan olahraga dan seterusnya.

Upaya pemerintah dalam meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang maka diciptakan sebuah program

yaitu program kesehatan olahraga. Menurut Giriwijoyo (2012:1) beberapa ilmu-ilmu yang membahas tentang permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan olahraga disebut kesehatan olahraga. Maksud dan tujuan kesehatan olahraga telah di jelaskan dalam UU No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Olahraga pasal 80 ayat 1 yang berbunyi, "*Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat*". Berdasarkan bunyi UU tersebut, dapat kita ketahui bahwa upaya kesehatan olahraga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia.

Senam merupakan serangkaian gerakan nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan bila diterapkan. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap segar karena melatih tulang untuk tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti, 2010).

Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) adalah suatu system pelayanan kesehatan dan pendekatan produktif yang dilaksanakan secara terintegratif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang

menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Prolanis merupakan upaya promotif dan preventif yang dilakukan oleh BPJS kesehatan pada era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Pada buku panduan praktis program pengelolaan penyakitkronis yang diterbitkan oleh BPJS sudah dijelaskan secara detail mengenai konsep prolanis. Kegiatan prolanis ini tentunya sangat bermanfaat bagi kesehatan para pengguna peserta BPJS. Selain itu kegiatan prolanis dapat membantu PTM (Penyakit Tidak Menular), dimana pembiayaan untuk pasien dengan penyakit kronis sangat tinggi, maka perlu dilakukan upaya pencegahan terkait penyakit kronis (BPJS, 2014).

Latihan fisik atau senam membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bias kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Jatiningsih, 2015).

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang bertujuan untuk melatih tubuh seseorang secara jasmani maupun rohani. Dalam Buku Sosiologi Olahraga Barlian (2013:4) mengatakan bahwa, “Olahraga adalah kegiatan yang meliputi aktivitas fisik atau menggunakan skil dan fisik yang dikelompokkan oleh seseorang yang telah dimotivasi oleh dukungan baik dari luar dan dalam diri”.

Jadi, olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terstruktur, dilakukan secara terencana untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Umumnya masyarakat melakukan olahraga dengan tujuan untuk mewujudkan keinginan mereka untuk hidup sehat dan bugar, hal ini membuktikan bahwa mereka berolahraga dengan tujuan untuk kesehatan mereka sendiri.

Kegiatan olahraga sangat penting bagi setiap orang. Dengan adanya aktifitas olahraga kita dapat memperoleh kebugaran jasmani, kesehatan dan sebagai sarana rekreasi. Tujuan olahraga adalah untuk mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Demikian juga halnya dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 11 tahun 2022 pasal 2, 3, dan 4 tentang keolahragaan, yaitu:

“(1) Keolahragaan diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, (2) Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, (3) Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia. Menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin. Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkukuh ketahanan nasional.

Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Menjaga perdamaian dunia”.

Menurut Griwijoyo (2020) “Kesehatan olahraga adalah sekumpulan ilmu-ilmu yang membahas tentang segala permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan olahraga. Artinya, kesehatan olahraga meliputi ilmu-ilmu kedokteran yang bertujuan memelihara kesehatan atlet dan kesehatan masyarakat pelaku olahraga, disertai dengan upaya memperbaiki tampilannya”.

Saat ini pemerintah telah menganjurkan setiap Puskesmas di Indonesia memiliki program kesehatan olahraga, adapun beberapa program kesehatan olahraga yang disarankan oleh pemerintah untuk ada di puskesmas yaitu:

“Pendataan kelompok atau klub olahraga yang dibina, dengan sasaran semua kelompok atau klub yang ada di wilayah kerja puskesmas, penyuluhan kesehatan olahraga kepada kelompok sasaran yang dibina yaitu ibu hamil, anak sekolah, lansia, karyawan puskesmas, dan karyawan sekolah, pemeriksaan kesehatan kepada kelompok sasaran berupa tanda-tanda vital, berat badan (BB), tinggi badan (TB), indeks massa tubuh (IMT) dan pemeriksaan laboratorium sederhana, pelayanan kesehatan olahraga sebagai instruktur pada senam prolansi, lansia (telah terjalin kerjasama lintas program) senam bagi karyawan puskesmas, pengukuran tingkat

kebugaran dengan sasaran pegawai puskesmas serta guru usaha kesehatan sekolah (UKS) sewilayah kerja puskesmas, pengukuran tingkat kebugaran anak sekolah SD/MI, pengukuran kebugaran CHJ (Calon Jamaah Haji)”.

Program kesehatan olahraga ini dicanangkan oleh pemerintah untuk kesehatan masyarakat, dari tahun 2009 program ini harus sudah berjalan diseluruh puskesmas di Indonesia.

Adapun salah satu Puskesmas yang telah memiliki program kesehatan olahraga yaitu Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan. Program kesehatan olahraga yang dimiliki oleh Puskesmas Poken Jior antaranya: Senam mingguan prolanis lansia.

Hasil observasi peneliti dilapangan mengenai program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan sudah berjalan tetapi peneliti belum mengetahui bagaimana pelaksanaan, perencanaan, dan kendala yang ada dalam program senam prolanis. Fasilitas atau peralatan senam prolanis di Puskesmas Poken Jior juga sudah dapat dikatakan memadai. Senam prolanis yang ada di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan dilakukan seminggu sekali yaitu pada hari Jum'at pagi, dari yang peneliti lihat sewaktu observasi antusias masyarakat untuk mengikuti senam sangat tinggi. Pendanaan dari kegiatan senam prolanis tersebut didapatkan Puskesmas dari pihak BPJS Kesehatan.

Berdasarkan gambaran diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Analisis Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut :

- 1) Belum diketahui bagaimana perencanaan program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.
- 2) Belum diketahui bagaimana pelaksanaan senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.
- 3) Belum diketahui apa saja kendala dan pemecahan masalah dalam pelaksanaan program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.

C. Pembatasan Masalah

Setelah masalah tersebut diidentifikasi, mengingat luasnya ruang lingkup penelitian yang akan dilakukan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu bagaimana Pelaksanaan Program Senam Prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dibuat suatu perumusan masalah, yaitu : “Bagaimana gambaran pelaksanaan, perencanaan dan kendala dalam program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perencanaan program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior, Kota Padangsidempuan.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan program senam prolanis di Puskesmas Poken Jior Kota Padangsidempuan.
3. Untuk mengetahui bentuk kendala dan pemecahan masalah dalam pelaksanaan program senam prolanis dan pemecahan masalahnya.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya di harapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pegawai puskesmas dan pemerintah untuk tidak menganggap olahraga ini hanya sebagai prestasi.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.